四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

遵生八牋卷十

詳校官中書臣潘有為

員外郎臣牛稔文覆勘

總校官檢討臣何思鈞

校對官中書臣田尹衡

謄錄監生臣史元善

遵生八牋卷十

明　高濂　撰

延年却病牋下

高子三知

色慾當知所戒論

高子三知論曰人生孰不欲倚翠偎紅沉酣麯蘖明眸皓齒溺快衾裯何知快樂之悦吾心而禍害因之接

踵矣故莊生曰人之大可畏者衽席之間不知戒者過也故養生之方首先節慾慾且當節况欲其慾而不知所以壯吾欲也寧無損哉夫腎為命門為坎水水熱火寒則靈臺之焰藉此以滅也使水先枯竭則木無以主而肝病矣木病則火無所制而心困矣火焰則上燥而脾敗矣脾敗則肺金無資五行受傷而大本以去欲求長生其可得乎嗟夫元氣有限人慾無窮慾念一起熾若炎火人能於欲念初萌即便咬

釘嚼鐵强制未然思淫逸之所虎豹之墟也幽冥之徑也身投爪牙而形甘嚅嚙無云智者勿為雖愚者亦知畏懼故人於欲起心熱之際當思冰山在前深淵將溺即便他思他涉以遏其心或行走治事以避其險庶忍能戒心則慾亦可免此為達者言也平居當熟究養生之理守靜之方秉慧劒截斷塵緣舉法眼看破幻影無為死可以奪吾生清靜恬淡悉屏俗好勿令生反速就其死定性存誠務歸正道俾仙不

悮我而我不悮身久住長年不為妄誕然余所論人孰不曰嚼過飯也余亦知為熟談但人知為嚼過飯而不知飯所當食知此談為熟奈何熟此談而不行所以白日沉痾經年枕席芳華凋謝早歲泉扃皆由厭常談而希平地可仙薄淺近而務談說高遠於爾身心果何益哉徒云自哄自已畢竟終無一成吾豈欲人人知予言有本耶聊自信耳因録諸經法言覺彼色慾知戒俾得天元之壽

黃帝曰一陰一陽之謂道偏陰偏陽之疾謂陰陽不和若春無秋若冬無夏因而和之是為聖度聖人不絕和合之道貴於閉密以守天真

素女曰人年六十當秘精勿泄若氣力尚壯不可强忍久而不泄致生癰疾

老君曰情慾出於五內魂定魄靜生也情慾出於胸臆精散神惑死也

全元起曰樂色不節則精耗貪妒不止則精散聖人愛

精重施則髓滿骨堅

仙經曰無勞爾形無摇爾精歸心寂靜可以長生又曰道以精為寶寶持宜閉密施人則生人留已則生已結嬰尚未可何況空廢棄棄損不竟多衰老命已矣故人肝精不固目眩無光肺精不交肌肉消瘦腎精不固神烝減少脾精不固齒髮衰白疾病隨生死亡隨至

書曰服丹石以快慾腎水枯燥心火如焚五臟乾烈大

禍立至勿大醉入房勿燃燭入房勿遠行疲乏入房
勿忍小便入房勿帶瘡毒疾病未瘥入房
孫真人曰大寒大熱大風大雨大霧大雷日月薄蝕之
下星辰神佛之前更忌元旦三元五臘每月朔望庚
申本命春秋二分二社五月九毒日每月二十八日
人神在陰四月十四純陽用事皆不可犯否則損神
不惟父母受傷生子亦不仁不孝戒之戒之
高子曰寡慾者無伺時日之戒而自無慾多慾者雖律

以時日而一日不能無慾若盡如太上五百戒中犯者減筭除年則人壽盡殀亡矣故立教太嚴使人反不知信然而立教之意戒人節慾借時日以懼之耳余於多戒中僅取巳上數條此大不可犯者為戒善養生者當知所恐懼而無犯此數者

高子曰色慾知戒者延年之效有十

陰陽好合接御有度可以延年

入房有術對景能忘可以延年

毋溺少艾毋困青童可以延年

妖艷莫貪市粧莫近可以延年

惜精如金惜身如寶可以延年

勤服藥物補益下元可以延年

外色莫貪自心莫亂可以延年

勿作妄想勿致夢交可以延年

少不貪歡老能知戒可以延年

避色如仇對慾知禁可以延年

身心當知所損論

高子曰吾人一身所藉三寶具足足則形生失則形死故修養之道保全三者可以長年夫人一日之中一家之事應接無窮而形勞百拙起居不知節宣萬感不令解脫乃恣意行為盡力動蕩不知五臟六腑之精所當珍惜以養吾形六慾七情之傷所當遠避以安吾體恃年力之壯廼任意不以為勞何知衰朽之因死亡之速由此而致令人髮槁形枯蠶眂蝟縮欲

求金石以起吾生草木以活吾命有是理哉故當日用起居喜怒哀樂行住坐臥視聽笑談逐一戒謹則身無所損元氣日充精神日足彭鏗八年嵩喬同壽敢曰迂妄以自欺哉當與同志者共守此道因錄諸經法言覺彼身心知損俾得地元之壽

素問玄珠曰起居不節用力過度則脉絡傷傷陽則衄

傷陰則下

莊子曰人有畏影惡迹而走以避之舉足愈數而迹愈

多走愈疾而影不離自以為尚遲疾走不休絶力而死不知處陰以休影處靜以息迹愚亦甚矣

書云凡人於外事勇於敢則殺勇於不敢則活蓋敢於有為即殺身不敢有為則活其身也久行傷筋勞於肝久立傷骨損於腎故行不疾走立不至疲大霧不宜遠行宜飲酒一杯以出久坐傷肉久卧傷氣坐勿背日勿當疎風卧閒閉口使真元不失邪氣不入

淮南子曰太喜墜陽故喜勿極極則傷魄魄傷則狂使

意不存而皮革焦忿怒則氣逆大怒破陰悲哀動中
則傷魂魂傷則狂妄而陰縮拘攣
庚桑曰全汝形抱汝生毋使汝思慮營營故外不勞形
於事內無思想之患則形體不弊精神不散可以延
年
靈樞經曰內傷憂恐則氣上逆六輸不通血凝不散津
液滲漏恍惚不寧四肢不耐恐懼不解則精傷骨痠
痿厥五臟失守驚則心無所倚神無所歸故臨危冒

險則魂飛戲狂禽逸獸則神恐

老子曰知足不辱知止不殆心有所憎勿深憎當運心於平等心有所愛勿溺愛不令偏頗而改正不然損性傷神

老子曰五色令人目盲五音令人耳聾心之神發乎目久視則傷心腎之精發乎耳久聽則傷腎

書曰疑惑不已則心無所主正氣不行外邪来干失寐忘寢昏昏默默漸成虛勞

書曰談笑以惜精氣為本笑多則腎轉腰疼行走勿語傷氣語多則住而再語故老君曰塞其兌閉其門終身不勤開其兌濟其事終身不救

真人曰常習不唾地有則含以嚥之使人精氣常留面目光彩故曰遠唾不如近唾近唾不如不唾又曰津液者吾身之寶寶聚則為富翁寶散則為貧客

閒覽曰目疾切忌洗浴令人目盲飽食沐髮冷水并熱泔洗頭冷水濯足皆令人頭病炊湯隔宿洗體成癬

洗面無光作皯哇瘡

真人曰髮宜多櫛手宜在面齒宜數叩津宜常嚥氣宜常煉五者修崑崙之法

書曰大小二便勿强閉忍小便成淋忍大便成痔或澁或滑又勿過度皆傷氣害生為禍甚速

書曰羅綺成於天蠶製造出自人力勿輕剪裁以為華美以折福壽春冰未泮當下厚上薄養陽收陰大暑宜脫汗衣勿冒風溯熱冬日之衣急脫急着綿衣不可

頻加稍煖又宜暫脫北方語曰若要安樂不脫不着

南方語曰若要安樂頻脫頻着

高子曰身心知損者延年之効二十

四時順攝晨昏護持可以延年

三光知敬雷雨知畏可以延年

孝友無間禮義自閑可以延年

謙光辭讓損巳利人可以延年

物来順應事過心寧可以延年

人我兩忘勿競炎熱可以延年

口勿妄言意勿妄想可以延年

勿為無益嘗慎有損可以延年

行住量力勿謂形勞可以延年

坐臥順時勿令身怠可以延年

悲哀喜樂勿令過情可以延年

愛憎得失揆之以義可以延年

寒温適體勿侈華艷可以延年

動止有常言談有節可以延年

呼吸精和安神閨房可以延年

靜習蓮宗敬禮經訓可以延年

詩書悅心山林逸興可以延年

兒孫孝養僮僕順承可以延年

身心安逸四大閑散可以延年

積有善功常存陰德可以延年

飲食當知所損論

高子曰飲食所以養生而貪嚼無忌則生我亦能害我況無補於生而欲貪異味以悅吾口者往往隱禍不小意謂一菜一魚一肉一飯在士人則為豐具矣然不足以充清歌舉觴金匏盈席之燕但豐五鼎而羅八珍天厨之供亦隆矣又何俟搜竒致遠為口腹快哉吾意玉瓚瓊酥與壺漿瓦缶同一醉也雞跖熊蹯與糲飯藜蒸同一飽也醉飽既同何以侈儉各別人可不知福所當惜況物理論曰穀氣勝元氣其人肥

而不壽養性之術嘗使穀氣少則病不生矣穀氣且
然矧五味餍飫為五內害哉吾考禽獸穀食者宜人
此世之嘗品是也若遠方珍品絶壑野味恐其所食
多毒一時尚珍其於人之臟腑宜忌又未可曉悦口
充腸何貴於此故西方聖人使我戒殺茹素豈果異
道者哉人能不殺則性慈而善念舉茹素則心清而
腸胃厚無嗔無貪罔不由此即宣尼惡衣惡食之戒
食無求飽之言謂非同一道耶余錄諸經法言覺彼

飲食知忌俾得人元之壽

内經曰謹和五味骨正筋柔氣血以流腠理以密長有天命酸多傷脾肉腸而唇揭鹹多傷心血凝而色變甘多傷腎骨病而齒敗苦多傷肺皮稿而毛落辛多傷肝筋急而爪枯凡食先欲得食熱食次食温暖食次冷食食熱暖食訖如無冷食者即喫冷水一兩嚥甚妙若能恒記即是養性之要法也凡食欲得先微吸取氣嚥一兩嚥乃食主無病真人言熱食傷骨冷

食傷臟熱物灼唇冷物痛齒食訖踟躕長生飽食勿
大語大飲則血脈閉大醉則神散春宜食辛夏宜食
酸秋宜食苦冬宜食鹹此皆助五臟益血氣辟諸病
食酸鹹甜苦即不得過分春不食肝夏不食心秋不
食肺冬不食腎四季不食脾如能不食此五臟尤順
天理燕不可食入水為蛟蛇所吞亦不宜殺之飽食
訖即臥病成背疼
飲酒不宜多多即吐不佳醉臥不可當凉風亦不可用

肩皆損人白蜜勿合李子同食傷五内醉不可强食令人發癰疽生瘡醉飽交接小者令人面皯咳嗽大則不幸傷絶藏脉損命

凡食欲得恒温暖宜入易銷勝於習冷

凡食皆熟勝於生少勝於多飽食走馬成心癡飲水勿急咽之成氣病及人癖水食酪勿食酢變為血痰及尿血食熱食汗出勿洗面令人失顔色面如蟲行食熱食訖勿以醋漿漱口令人口臭及血齒馬汗息及

馬尾毛入食中亦能害人雞兎犬肉不可合食爛茆

屋上水滴浸宿脯名曰鬱脯食之損人

孫真人曰久饑不得飽食飽食成癖病飽食夜臥失覆

多霍亂死時病新瘥勿食生魚成痢不止食生魚勿

食乳酪變成蟲食兎肉勿食乾薑成霍亂人食肉不

用取上頭最肥者必衆人先目之食食者變成結氣

及疰癘凡食皆然

參贊書云凡空腹勿食生菓令上膈上熱骨蒸作癰癤

銅器蓋食汗出落食中食之發瘡肉疽觸寒未解食熱食亦作刺風飲酒熱未解勿以冷水洗面令人面發瘡飽食勿沐髮沐髮令人作頭風蕎麥和猪肉食不過三頓成熱風乾脯勿置秫米甕中食之閉氣乾脯火燒不動出火始動擘之筋縷相交者食之患人或殺人羊胛中有肉如珠子者其羊懸筋食之患癇諸濕食不見形影者食之成疰腹脹暴疾後不用飲酒膈上變熱

忌食云凡新病瘥不可食生棗羊肉生菜損顏色終身不復多致膈上熱蒸凡食熱死脂餅物不用飲冷醋漿水善失聲若咽生葱白合蜜食害人切忌乾脯得水自動殺人曝肉作脯不肯燥勿食羊肝勿合椒食傷人心胡荽合羊肉食之發熱

延命録曰飲以養陽食以養陰食宜嘗少亦勿令虛不饑強食則脾勞不渴強飲則胃脹冬則朝勿令虛夏則夜勿令飽飽食勿仰臥成氣痞食後勿就寢生百

疾凡食色惡者勿食味惡者勿食失飪不食不時不食父母并自己生肖犯者勿食露食勿食藏物不密者勿食物色異常者勿食三厭勿食魚無腸膽勿食異形勿食菌有毛背無文者勿食閉口椒勿食飲饌上有細白末子并黑細末子者勿食炙煿承熱勿食藏物作氣勿食銅器蓋物勿食旋作生鮓勿食獸禽腦子勿食六畜自死勿食果實雙仁勿食肉塊自動者勿食鷄心勿食蹄爪帶毛者勿食凡禽六指三足

四距者勿食凡卵上有八字痕者勿食種種生物或月令當忌或五藏相反或宜或忌者坐右當置食鑑本草以為日用口食考証無伺瑣綴飲食肉名曰癡脂憂狂無恒食酒良藥五穀充悅者名曰中士猶慮疾苦食氣保精存神名曰上士與天同年

高子曰飲食知忌者延年之効有十之八

蔬食菜羹歡然一飽可以延年

隨食隨緣無起謀念可以延年

毋好屠宰究結生靈可以延年

活烹生割心慘不忍可以延年

聞聲知苦見殺思痛可以延年

禽羞獸品毋過遠求可以延年

勿食耕牛勿食三義可以延年三義者狗雁黑魚也

勿尚生臨勿飽宿脯可以延年

勿躭麯糵致亂天性可以延年

懼動刀砧痛燔鼎鑊可以延年

椒馨五味勿毒五官可以延年
烏啣鼠盜勿食其遺可以延年
為殺勿食家殺勿食可以延年
聞殺勿食見殺勿食可以延年
勿以口食巧設網穽可以延年
勿以味失咎責烹調可以延年
一粥一菜惜所從来可以延年
一顆一粒不忍狼藉可以延年

最上一乘妙道

最上一乘無上至真妙道以太虛為鼎太極為爐清淨為丹基無為為丹母性命為鉛汞定慧為水火窒慾懲忿為水火交情性合一為金木併洗心滌慮為沐浴存誠定意為固濟戒定慧為三要中為玄關明心為應驗見性為凝結三元混一為聖胎性命打成一片為丹成身外有身為脫胎打破虛空為了當此最上一乘之妙至士可以行之功滿德隆直超圓頓形神俱妙與道合

真

八段錦導引法

閉目冥心坐冥心盤趺而坐握固靜思神叩齒三十六兩手抱崑崙又兩手向項後數九息勿令耳聞自此以後出入息皆不可使耳聞左右鳴天鼓二十四度聞移兩手心掩兩耳先以第二指壓中指彈擊腦後左右各二十四次微擺撼天柱搖頭左右顧肩膊轉隨動二十四先須握固赤龍攪水津赤龍者舌也以舌攪口齒并左右頰待津液生而嚥漱津三十六一云鼓漱神水滿口勻一口分三嚥所漱津液分作三口作汩汩聲而嚥之龍行虎自奔液為龍氣為虎閉氣搓手熱

以鼻引清氣閉之少頃搓手急數令熱極鼻中徐徐乃放氣出背摩後精門精門者腰後外腎也

合手心摩畢收手握固盡此一口氣再閉氣也想火燒臍輪閉口鼻之氣想用心火下燒丹田覺熱極即用後法左右轆轤轉俯首擺撼兩肩三十六想火自丹田透雙關入腦戶鼻引精氣閉少頃間兩脚放舒伸放直兩脚叉手雙虛托叉手相交向上托空或三次九次低頭攀脚頻以兩手向前攀脚心十二次乃收足端坐以候逆水上候口中津液生如未生再用急攪取水同前法再漱再吞津如此三度畢神水九次吞謂再漱三十六如前口分三嚥乃為九也嚥下汩汩響百脉自調匀河車搬運訖擺肩并身二十四及再轉轆轤二十四次發火遍燒身想丹田火自下而上

遍燒身體想時口鼻皆閉氣少頃邪魔不敢近夢寐不能昏寒暑不能入災病不能迯子後午前作造化合乾坤循環次第轉八卦是良因

訣曰其法於甲子日夜半子時起首行時口中不得出氣唯鼻中微放清氣每日子後午前各行一次或晝夜共行三次久而自知蠲除疾病漸覺身輕能勤苦不怠則仙道不遠矣

高子曰已上名八段錦法乃古聖相傳故為圖有八握

固二字人多不考豈特閉目見自己之目冥心見自己之心哉趺坐時當以左脚後跟曲頂腎莖根下動處不令精竅漏泄云耳行功何必拘以子午但一日之中得有身閒心静處便是下手所在多寡隨行若認定二時忙廹當如之何入道者不可不知

叩齒集神圖勢



叩齒集神三十六兩手抱崑崙雙手擊天鼓二十四

右法先湏閉目冥心盤坐握固靜思然後叩齒集神次义兩手向項後數九息勿令耳聞乃移手各掩耳以第二指壓中指擊彈腦後左右各二十四次

搖天柱圖勢



左右手搖天柱各二十四

右法先須握固乃搖頭左右顧肩膊隨動二十四

舌攪漱咽圖勢



左右舌攪上腭三十六漱三十六分作三口如硬物咽之然後方得行火

右法以舌攪口齒并左右頰待津液生方漱之至滿口方嚥之

摩腎堂圖勢



兩手摩腎堂三十六以數多更妙

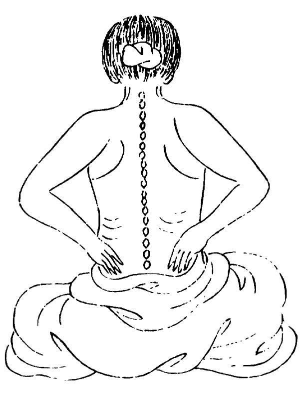
右法閉氣搓手令熱後摩腎堂如數畢仍收手握固再閉氣想用心火下燒丹田覺熱極即用後法

單關轆轤圖勢



左右單關轆轤各三十六右法須俯首擺撼左肩三十六次右肩亦次三十六次

左右轆轤圖勢



雙關轆轤三十六

右法兩肩並擺至三十六數想火自丹田透雙關入腦户鼻引清氣後伸兩脚

左右按頂圖勢

兩手相搓掌呵五呵後叉手托天按頂各九次

古法兩手相叉向上托空三次或九次

鈎攀圖勢



以兩手如鈎向前攀雙脚心十二次再收足端坐

右法以兩手向前攀脚心十二次乃收足端坐候口中津液生再漱再吞一如前數擺肩并身二十四度再轆轤二十四次想丹田火自下而上遍燒身體想時口鼻皆須閉

陳希夷左

睡功圖

調和真炁
五朝元
心息相依
念不偏
二物長居
於戊已
虎龍蟠結
大丹田

右睡功圖

肺炁長居
於坎位
肝炁却向
到離宮
脾炁呼來
中位合
五炁朝元
入太空

去病延年六字法其法以口吐鼻取

總訣此行六字功夫秘要訣也非此六法行不到於本以此導之若引經耳經不可不知

肝若噓時目睜精　肺知呬氣手雙擎

心呵頂上連叉手　腎吹抱取膝頭平

脾病呼時須撮口　三焦客熱臥嘻寧

吹腎氣訣

腎為水病主生門　有疾尩羸氣色昏

眉蹙耳鳴兼黑瘦　吹之邪妄立逃奔

呵心氣訣

心源燥煩急須呵　此法通神更莫過
喉内口瘡并熱痛　依之目下便安和

嘘肝氣訣

肝主龍塗位號心　病來還覺好酸辛
眼中赤色兼多淚　嘘之立去病好神

呬肺氣訣

呬呬數多作生涎　胸膈煩滿上焦痰

若有肝病急須呬　用之目下自安然

呼脾氣訣

脾宮屬土號太倉　痰病行之勝藥方
瀉痢腸鳴并吐水　急調呼字免成殃

嘻三焦訣

三焦有病急須嘻　古聖留言最上醫
若或通行去壅塞　不因此法又何知

四季却病歌

春嘘明目木扶肝　夏至呵心火自閑
秋呬定政金肺潤　腎吹唯要坎中安
三焦嘻却除煩熱　四季長呼脾化飡
切忌出聲聞口耳　其功尤勝保神丹

養心坐功法

時正坐以兩手作拳用力左右互相虛築各六度又以一手按腕上一手向上拓空如重石又以兩手相叉以脚踏手中各五六度能去心胸間風邪諸疾閉氣為之

良久閉目三嚥三叩齒而止

養肝坐功法

時正坐以手兩相重按脛下徐捩身左右各三五度又以兩手拽相叉翻覆向胸三五度此能去肝家積聚風邪毒氣餘如上

養膽坐功法

時平坐令兩脚掌昂頭以兩手挽脚腕起揺動為之三五度以兩手拓地舉身努腰脊三五度能去腎家之風

毒邪氣餘如上止下同

養脾坐功法

時大坐伸一脚屈一脚以兩手向後反掣各三五度又行跪坐以兩手攄地回頭用力虎視各三五度能去脾藏積聚風邪喜食

養肺坐功法

時正坐以兩手攄地縮身曲脊向上三舉去肺家風邪積勞又行反拳搥脊上左右各三五度此法去胸臆閒

風毒閉氣為之良久閉目嚥液三叩齒為止

養腎功坐法

時正坐以兩手止從耳左右引脇三五度可挽臂向空

抛射左右同緩身三五度更以足前後踰左右各十數

度能去腰腎膀胱間風邪積聚餘如上法

凡欲修養須淨室焚香順温凉之宜明燥濕之候

每夜半後生炁時或五更睡覺先呵出腹内濁氣

或一九止或五六止定心閉目叩齒至十六通以

集心神然後手拇指背拭目大小眥九過兼按鼻左右七過以兩手摩令極熱閉口鼻氣然後摩面不計遍數為真人起居法次以舌拄上腭漱口中内外津液滿口作三嚥下令入胃中存胃神承之如此作為是三度九嚥庶得灌溉五臟光澤面目極有效驗不可輕忽余意六字之法其藏有病當以其字治之否則不必俱行恐傷無病之藏當酌量以行可也然呵字一法心藏熱者秋冬睡醒當

呵出三五口以去五臟壅氣此又不可廢者

心書九章此至真妙道人能熟玩精思仙階可步矧延年却病云乎此下三錄皆紫府南宮極玄秘語

趙古蟾曰三教之道同一心地法門有三學儒者學此而已修仙者修此而已叅禪者叅此而已捨此心而他求所謂旁蹊曲徑耳若已勞形終無所成學者儻即是書反復玩味其理自明其理既明當繼之以力行力行不倦則三教聖

賢之閫域可造進而無疑矣然是書也豈但為

初學之士發哉

原心章第一

八萬四千法門同歸方寸故首題原心章

夫心先天地而獨存歷事變而不朽先際無始後際無終廓徹圓通靈明虛湛所謂體也不疾而速不行而至所謂用也造物無方靈變莫測所謂神也五常百行之所由始萬物萬事之所由終所謂道也夫人未生之初

體用混融萬殊一致雖不可得名狀心非無也既生之後如月當空隨水現形各各禀受無欠無餘聖智非增凡愚非損心非始有心之静性也動情也動而不止欲也性情慾三者同出而異名也性固善情欲一萌而有悪焉情動欲萌智誘物化物化不已心存無幾溺於染緣移於習氣染習既深昧其本真矣聖智善返則為聖智凡愚忘返則為凡愚聖智凡愚之分返與不返耳返固善也不返忘也悲夫

究竟章第二

既知道心便當究竟故次之以究竟章

道也者心也日用常行之謂也於眼曰視於耳曰聽於鼻曰嗅於口曰言於手曰舉於足曰履饑則思食渴則思飲冬則思裘夏則思葛行住坐卧苦樂逆順無往而非道之所寓特昧性而不知耳凡是數端日用常行之大者當究竟體認果何為哉苟知其所以然則與道思過半矣

實證章第三

究竟此理以悟為期故次之以實證章

學貴實證道貴實悟學非實證口耳文字之謂也道非實悟情識意解之謂也夫欲實證實悟當堅其信心確其素志既堅且確無難焉蓋大道虛無不可名狀無聲色接於耳目可以見聞無法度授與學者可以造進貴在自證自悟耳非堅其信心確其素志而能坐進是道者未之有也所謂實證實悟者非枯坐灰心以待其悟

當於日用常行之間常常體認常常提撕力到功深自有所得自得之妙如獲拱璧如歸大家如大夢之初醒如積冰之以泮其樂不可云喻矣儒家所謂尋仲尼顔子樂處者樂此者也禪宗所謂禪悅法喜者悅此者也道教所謂當此之時喜極難言者喜此者也學道參禪不得其真而自謂實證實悟者是自誣也自誣可乎既得實證實悟見得親切認得的當通身手眼全體金剛一切處所皆知下落纔到此地位便得實證實悟的道

理盡情貶向無生國裏切不可執為奇特如此方有門分相應所以古人道認着依前還不足若也認着執着依前只在妄想情識中未免又被識神搬弄引入走陰界中去展轉輪迴無所休息學者切宜慎之

破幻章第四

既得實證實悟當識破萬幻庶不為萬事所累故次之以破幻章

一切世間皆同幻化以有形故不能長久草木禽獸之

脆蜎飛蠕動之微固其宜也至大者天地至堅者金石成住壞空皆不能免況於人乎若不明此身是幻以五尺有限之軀於天地間無涯事物相酬應加以功名利禄富貴為聲色互相煎迫精神氣血隂消陽耗而不知覺毋怪乎渥然如丹也為枯槁黟然如黑者星星矣一旦忘形棄質同於臭腐雖親於妻子亦掩鼻而不敢近睥睨而不敢視禽獸不若也當此之時試審平生所好所尚果能與生死敵乎夫惟不敢敵隨業流轉輪於諸

趣生已復死死已復生生死相繼備受諸苦如循環然無有休息是以至人知一切物為幻一切物如夢一切物如空花陽燄一切有為如鏡中像如水中月以是故塵視珠玉銖視軒冕以聲色如糞壤等生死如浮漚其應物也如鑑空衡平姸蚩輕重來則應之不來勿求過則化之既化勿留能轉於物不為物所轉能應於事不為事所應以其生也由太虛而來故同太虛無滯礙及其死也復歸太虛噫彼聖人者果何為而然哉識破萬

幻不染諸緣君子以是知其然也

安分章第五

能識萬幻當知一切皆有數定則不生希求之心故次之以安分章

富貴貧賤壽夭分也死生禍福榮辱數也一飲一啄之微莫不皆然從生至死一定而不可易也安其分則不為富貴貧賤壽夭之所累知其數則不為生死禍福榮辱之所怵然虛無所累靜無所怵故靜極而虛可以入

道也歟人之榮生也以有幻體故不得不為也苟達不為亦達不達多為亦奚以為然則奈何曰無為無不為斯可矣

神氣章第六

論性不論氣不備論氣不論性不明故次之以

神氣章

神者性也首章言之詳矣然性之說有二有天地之性有氣質之性父母未生以前即天地之性萬殊一本者

也父母既生之後即氣質之性一本萬殊者也天地之性善氣質之性惡善惡混同以其禀二五之氣有剛柔緩急之不同所以然也非性之咎善反之則天地之性焉為氣之説亦有二有天地之氣有父母之氣天地之氣真氣也父母之氣凡氣也蓋人生母腹中受父精母血而成其朕兆所謂凡氣也混合空洞帝真九氣而全其體段所謂真氣也自一氣胞二氣生胎第三禀長靈明仙之氣而生魂性始來寄以體段未具而能靈迨夫

四氣生魄五氣生五臟第六稟高真沖和之氣而生靈體段始具具則能動動則初生初生性靈至九月氣足十月始圓然後降生上丹田為性根下丹田為命蔕白玉蟾真人曰人生在母腹中其臍蔕與母臍蔕相連母呼亦呼母吸亦吸及乎降誕剪去臍蔕然後各自呼吸而受父母一點凡氣則棲於下丹田中而寄體於腎下丹田者又名玄關前對臍後對腎居臍腎中間其連如環廣一寸三分周圍有八竅前後二竅以應乾坤上通

泥丸下徹湧泉旁六竅以應坎離震巽兌艮六卦以通六腑一身之氣皆萃於此如水之朝東輻之輳轂也故下丹田為命之基其性即泥丸而寄體于心泥丸者在人之首明堂之間六合之内是謂頂門故世稱頂門為顖門也顖即性也顖開皆知夙世姻緣等事合則忘之矣故泥丸謂之性根能知性根命蔕始可言修煉也天地之氣亦有二人未生之前謂之先天又謂之母氣其為氣也至大至剛充塞天地周流六虛晝夜不息人纔

受胎便禀此氣謂之後天又謂之子氣謂之日月發生之氣即前所謂混合空洞帝真九氣是也其實一氣耳其氣充塞人之腔子裡每日遇子時斗柄指地先天之氣隨斗柄從九地之下發生周流六虛造化萬物子時非人間之子時也二六時中常常收視返聽頓覺身中煖氣冲然即其候也丹經云精生有時時至神知百刻之中切忌昏迷天地之氣既生則人身之子氣以類感類亦由湧泉上升丹田點化凡氣以成人身之造化故

曰形者神烝之舍神者形氣之主形氣非神塊然一物嗚呼神非形氣茫然無歸嗚呼寄神性也寄性命也二者不可偏廢修性而不修命紫陽所謂精神屬陰宅舍難固未免嘗用遷徙之法修命而不修性釋氏所謂煉氣精粹壽可千歲若不明正覺三昧報盡還來復入諸趣所以先儒曰論性不論氣不備論氣不論性不明要知性為主氣次之是書也予故以原心章首之混合神烝仙家謂之煉金丹形喻之鼎器氣喻之藥物神喻之

火候忘機絕念收視返聽使精神魂魄意五者不漏固鼎氣也晝牝夜玄攝心一處終日默默如愚如痴採藥物也惺惺不昧了了常知神不外馳其氣自定調火功也是以聖人忘形養氣忘氣養神忘神養虛形神俱妙與道合真彼所謂忘者非若槁木死灰墻壁瓦礫憒然無知之謂也若必口訣動而復靜靜而復動必有事焉而勿正心勿忘不遊于外老氏之忘也胸次間常靈谿谿地不忘懷不管帶釋氏之忘也夫是謂之真忘若夫

虛化神神化氣氣化形死矣是謂衆人

修幻章第七

神氣真也形氣幻也假幻以修真真乃堅固故

次之以修幻章

世之學佛者率以形同幻化而不顧且鄙學仙者為有

為自甘一向沉滯空寂流為頑空世緣既盡坐脫立亡

遂指為奇特耳殊不知此理乃先聖之所哂從上祖師

之所不取如九峯虔侍者語一第座曰汝若會先師意

吾一一依先師禮侍之問答凡數反皆不契座曰汝粧香來爐烟起處若不脫去是不知先師意侍者撫其背曰坐忘立忘即不無若論先師意未夢見在昔有一僧依一長者安禪坐定衣服飲食臥具醫藥悉以資給如是數年密遣一婢往試之挑戲之餘凝然不動顧謂婢曰枯木倚寒巖三冬無煖氣婢持此語歸告長者長者乃呵其僧曰養汝數年猶作這般見解斥而去之正坐沉空滯寂之病也達摩隻履西歸普化搖鈴昇天此豈

沉空滯寂者所能為也又如大通智勝佛十刼坐道場佛法不現前不得成佛道於是跏趺坐身心寂不動徧歷十小刼方得成佛道所以釋迦稱賛諸佛世尊一大事因縁甚深難解不可妄傳與人惟佛與佛乃能証知舍利佛等諸大弟子聞佛所說深自尅責自謂空法得証已得寂滅之樂不復妄志求阿耨多羅三藐三菩提今日那知寂滅非真寂滅也說使不聞佛法最上一乘秘密之藏終止於空法而已故圭堂曰世尊末年說法

華所以再發重關之秘五千退席者乃重關前事八法華者乃重關後事也如如居士曰饒伊大通大徹担板只見一邊直須大法明了方曉教外别傳圭堂如如此理豈無深意焉蓋佛法季運世皆以存神運氣握苗助長之說指為教外别傳簧鼓後學疑團不破遂以修仙法為有為而不為甘心於沉空滯寂之域不知儂家自有修仙顯訣特為尋常而不究竟者耳從上祖禪師立坐禪一法以授徒衆至今叢林行焉可謂暗合妙道不

然何以使之厚鋪坐褥寛解衣帶端身直脊唇齒相着舌柱上腭微開其目常視鼻端蓋厚鋪坐褥者使形體不倦也寛解衣帶者使氣常在也端身直脊者使理通達氣不窒塞也唇齒相着舌柱上腭者使重樓無浩浩而去之患也微開其目者使不坐在黑土之下也又以去昏病也祖師為人可為指出修仙之法不過如是蓋佛家之説隱而不露使學者黙而會之忽然契合一撥便轉所以續佛慧者常多道家之説雖顯易曉未免以

文字傳之反涉支離適以啟學者疑所以了性命者常不多見也佛則謂之慧命仙則謂之性命其實一也特所從言之異耳安得圓機之士與語仙佛之道耶

靜通章第八

工夫次第於此章靜則動動則通通則久久則變化無窮焉故次之以靜通章

天地之外曰太虛又曰太無總謂之虛無又謂之虛空以其無心故也故虛則能容無則變化是以物各付物

事各付事形各付形氣各付氣使天地自相覆載日月自相運行隂陽自升降寒暑自往來四時自推遷五氣自順布飛潛動植自形自包虛空一何容心焉此虛空所以長且久也天地大虛空人身小虛空人身不能與天地同其長久者以有心故不能虛無若能虛無其心神自來歸氣自來復始可言修持之法當先謹言語其次節飲食再次省睡眠此三者修仙修佛之關鍵也何為而然哉老子曰玄牝之門為天地根綿綿若存用之

不勤玄牝者神氣之根蔕也口鼻者神氣之門户也出息入息長收緩放使之綿綿歸根復命以養神氣故先之以謹言語紫陽曰道自虛無生一氣便從一氣産陰陽人日用發生之氣每憑虛而生人纔虛腹便思飲食所以養其炁也其氣既生不能歸源則隨色聲香味喜怒哀樂耗散之矣故次以節飲食簡菴德禪師曰學道之士如鷄抱卵使煖氣相續纔有間斷賺他性命人若貪睡則神離于氣氣無所主奔潰四逸欲望凝結其可

得乎故次之以省睡眠然後固鼎採藥之方坐禪修幻之法次第而行之則外之先天母氣下降而内之後天子氣上昇俱會於中田點化凡氣日久月深凡氣煉盡真氣充實其氣油然而生莫之能禦自雙關深入泥丸與神交姤所謂追二氣於黄道會三姓於玄宫交姤之後仍化為甘露自玄膺而下復入中宫一升一降成其造化也但要此一動一静然後相應不然則藥物耗散火候差失所謂毫髪差殊不作丹也此皆出於自然不

可以存神運氣揠苗助長之說同日而語以要言之動極生靜靜極生動一動一靜互為其用而已如天地之妙其動也闢其靜也翕不闢則不翕不翕則不闢闢兮翕焉造化之無窮焉若靜定工夫既極則元陽之氣自生道德經曰致虛極守靜篤萬物並作吾以觀其復法華經云身心寂不動為求無上道古德云直須大死一迴絕後再生斯言盡之矣氣之生也乾坤震動山岳撼搖龍虎爭馳火風相擊往來三宮自升自降葢氣之始

升則為冬至一陽生於六陰之下其卦為復䷗陽氣漸長陰氣漸消故為丑其卦為臨䷒於寅其卦為泰䷊於卯其卦為大壯䷡節屬春分木旺在卯真氣薰蒸是沐浴於辰其卦為夬䷪於巳其卦為純乾䷀六陽既極一陰生於六陽之下其卦為姤䷫陰炁漸長陽炁漸消故為未其卦為遯䷠於申其卦為否䷋於酉其卦為觀䷓節屬秋分金旺在酉真炁薰蒸是為沐浴於戌其卦為剝䷖於亥其卦為坤䷁六陰既極復變為一陰一升一

降無暫休息二分二至晦朔弦望五行四時二十四炁三百六十五度攢簇於一刻之中一刻之工夫故有一年之節候一年三萬六千刻刻刻要調和卯酉外可以奪三萬年之數此與天地造化默相符命亦非執圖泥象之比當此之時炁脉調和精神爽快儼如浴之方起睡之正酣夫婦之歡會子母之留戀神抱其炁炁抱其神日積月累打成一片陰盡陽純遂成真人逮夫脫胎神化身外有身聚則成形散則成風去來無礙隱顯莫

測造化不能留陰陽不能拘鬼神莫能測蓍龜莫能知逍遥無何有之鄉而與太虚同體矣

已上三章專論性命

戒行章第九

形乃宅舍心乃主人若戒行缺則藩籬破矣故次之以戒行章

欲了向上事須先持戒次修功行持戒者目無妄視耳無妄聽口無妄言身無妄動以卑自居以謙自持彼以

惡來我以善受貪嗔痴愛人我是非一切放下此其大畧修功行者見人饑寒思拯濟之見人疾病思救療之見人忿爭思解釋之凡可以為人方便者皆隨力而為之力有不及常勸人為此其大畧茍持戒而不修功行是厚於待已薄於待人則有外魔修功行而不持戒是優於利人劣於利已則有内魔内魔外魔皆道之障所以古者學道之士初發道心便持戒行日用二六時中未嘗枉用其心朝煉夕磨不記歲月成與不成亦無取

必及其功圓行滿神氣亦壯自然感召巨眼宗匠以點化之一言半句便躋壽域非一朝一夕之故也今之學者不思體質凡陋根器淺劣且無寸功片行以及於人又無涵養工夫貪嗔痴愛人我是非勃不可遏見古人之成如是之易我成如是之難遂萌妄想僥倖點化欲以積年耗散之烝累歲昏亂之神成就於片餉之間以求出世之道愚亦甚矣正謂點石成金蒸砂作飯之理也及其無成反生謗黷噫可悲也夫紫陽曰若非積行

修陰德動有羣魔作障緣斯言盡矣

天隱子曰神仙人也在乎修我靈炁勿為世俗沉淪遂我自然勿為邪見凝滯則功成矣旨哉言乎

至道至微七論要訣

丹鼎第一

丘真人曰大包天地小不容針乃先天之物性命之根蔕也在臍腎之間（一曰前）大腸之左有一玄谷〇性命始於此呼吸出馬受胎之所

鉛汞第二

精炁中含靈謂之鉛元神一念感通有情謂之汞應物之神

真鉛真汞第三　至此鉛汞一矣

炁無升降息定謂之真鉛念無生滅神凝謂之真汞息有一毫之未定形非我有散而歸陰非真鉛也念有一毫之散亂神不純陽散入鬼趣非真汞也非夙有靈骨豈能至此

作用成丹第四

鉛汞相投合而成丹鉛汞二物同生於一金生水鉛生銀也水生木銀生砂也木生火砂生汞也火不自生則歸之於木木不自生則歸之於水水不自生則歸之於金運汞投鉛之秘旨在於忘情情忘則性復性復則歸虛〇呼吸皆在於此呼之根吸之蒂是謂元牝之門人能虛心定息任其自然守固此處久而純熟十月數足而成丹即所謂嬰兒也即是我一靈真性純陽而不離

非是果有一嬰兒只是一靈無雜念如嬰兒之無外想是太乙含真炁也數足之後靈驗異常

火候第五

人心之動晝則心竅皆開陽也闢一户而謂之乾人心之定夜則心竅皆合陰也闔一户而謂之坤陽動陰静陰静陽生陽動則精神舒暢陰静則昏睡僵伏此人間甞情也古人以交媾神炁為進火十二時中只一時言一日之間行住坐卧自然而然凝神入炁穴便是進火

便是子時一坐定陽氣生即身中子時所謂冬至不在子夏至不在午言下手時便是冬至一陽生即火候也只如子時定息不出不入神凝不生不滅打成一片非動非靜非陰非陽以此工夫治鍊空炁全胎集天地之造化亦如冬至之時萬物皆凋外若可傷然生意歸根而胚胎萬物無窮之生意蘊於此矣

造化第六

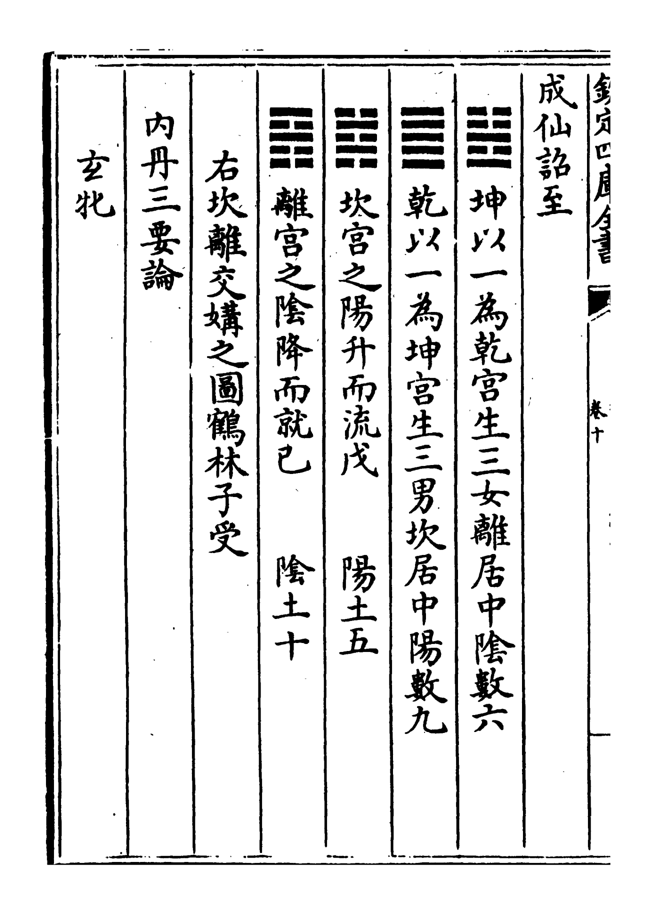
忘五官之用息內外之機忘中不忘自然而然不動中

間默默守聚杳冥之際恍惚之中打成一片只在臍腎之間十二時中用工不斷十月工夫奪天地之大數古仙妙用在乎抽添念動而散出乎卯門法當抽回使念靜息定或昏而睡入乎酉門法當添起調息奮迅太極真人有曰散時行坤道土虚晦其光收聚光昏時起巽風調息任自然試問如何見得純陽而成丹曰念念更無念對境自相忘不睡安有夢神靈覺異常神凝者想夢自消

坎離之旨第七

二靈只是一靈魂出則魄入魂入則魄出也

人之道首者乾之體也腹者坤之體也晝行乾道內之一靈升而為乾宮之用一陰入乎二陽之中離也夜行坤道外之一靈降而為坤宮之用一陽入乎二陰之中坎也故聖人以神炁歸空〇合而為一使坎離既濟於中宮為之交媾曰坎離與乾坤四象分體用坎離既交媾乾坤體不動體全陰陽純太極炁氤氳戊己本屬土土位據中尊至中守正位虛無道所寄性情復歸虛丹



成仙詔至

坤以一為乾宮生三女離居中陰數六

乾以一為坤宮生三男坎居中陽數九

坎宮之陽升而流戊　陽土五

離宮之陰降而就已　陰土十

右坎離交媾之圖鶴林子受

内丹三要論

玄牝

悟真篇云要得谷神常不死須憑玄牝立根基真精既返黃金室一顆明珠永不離夫身中一竅名曰玄牝受炁以生實為府神三元所聚更無分别精神魂魄會於此穴乃金丹還返之根神仙凝結聖胎之地也古人謂之太極之蔕先天之柄虛無之系造化之源混沌之根太虛之谷歸根竅復命關戊已門庚辛室甲乙戸西南鄉真一處中黃宮丹元府寺一壇偃月爐朱砂鼎龍虎穴黃婆舍鉛鑪土釜神水華池帝乙神室靈臺絳宮皆

一處也然在身中而求之非心非腎非口非鼻非肝非肺非脾非胃非臍輪非尾閭非膀胱非穀道非兩腎中間一穴非臍下一寸三分非明堂泥丸非關元炁海然則果何處也曰我得妙訣名曰規中一意不散結成胎仙參同契云真人潛深淵浮游守規中此其所也老子曰多言數窮不如守中正存乾之下坤之上震之西兊之東坎離水火交媾之鄉人之一身天地之正中八𥪕九竅絲絡聯接虛閒一穴空懸黍米不依形而立惟體

道而生似有似無若亡若存無內無外中有乾坤易曰黃中通理正位居體書曰惟精惟一允執厥中度人經曰中理五炁混合百神崔公入藥鏡曰貫尾閭通泥丸純陽曰窮取生身受炁初平叔曰勸君窮取生身處元炁之所由生真息之所由起白玉蟾又謂之念頭動處修丹之士真息（一作炁）不住則神化無基矣且此一竅先天而生後天相接先後二炁總為混沌沓沓冥冥其中有精非常精也恍恍惚惚其中有物非常物也天得之

以清地得之以寧人得之以靈

譚真人曰開一作闢

灝炁之門所以收其根知元神之囊所以韜其光若蚌内守若石内藏所以為珠玉之房皆直指也然此一竅亦無邊傍更無内外若以形體色相求之則又大成錯謬故曰不可執於無為不可形於有作不可泥於存想不可着於持守聖人法象見諸丹經或謂之圓高中起狀如蓬壺關閉緻密神運其中或謂之狀如鷄子黑白相扶縱廣一寸以為始初彌歷十月

脫出其胞或謂之其白如綿其連如環中廣一寸包一身之精粹此固明示玄關之要顯露造化之機學者茍不探其玄不順其奧用功之時便守之以為蓬壺存之以為鷄子想之以為連環模樣若此形狀執着一作有為有一作無存無入妄豈不大可笑邪要之玄關一竅玄牝之門乃神仙聊指造化之機耳

玉溪子曰似是而非除却自身安頓着落何處去然其中體用權衡本自不殊如以乾坤法天地坎離配日月

是也參同契曰混沌相交接權輿樹根基經營養鄞鄂凝神以成軀則神炁有所收藏䰟魄不致散亂回光返照便歸來造次不離常在此其詩曰經營鄞鄂體虛無便握元神裏面居息往息來無間斷聖胎成就合元初玄牝之旨備於斯矣抑又論之杏林曰一空玄關竅三關要路頭忽然輕運動神水自周流又云心下腎上處肝西肺左中非腸非胃府一炁自流通令曰玄關一竅玄牝之門在人一身天地之中正造化固胎合乎此然

愚常審思其説大畧初明猶未得為直指天不秘道流傳人間太上慈悲必不肯靳愚敢漏洩天機指出玄關一竅的的大意冒禁相付使骨相合仙之士一見豁然心領神會密而行之句句相應是書在處神物護持若孽重福薄於是無緣自不邂逅斯訣雖及見之忽而不敬亦不過瞽之文章聾之鐘鼓耳玄之又玄彼安知其然密語曰徑寸之質以混三才在臍之上約以三指彷彿其内謂之玄關不可以有心守不可以無心求以有

心守之終莫之有以無心求之愈見其無若何可也蓋用志不分乃可凝神但澄心絕慮調息令勻寂然常照勿使昏散候炁安和凝神入定於此定中觀照內景才若意到其兆即萌便覺一息從規中起混混續續兀兀騰騰存之以誠聽之以心六根安定胎息凝凝不閉不數任其自然靜極而噓如春沼魚動極而反如百虫蟄氤氳開闔其妙無窮如此少時便須忘炁合神一歸混沌致虛之極守靜之篤心不動念無去無來不出不入

湛然常住是謂真人之息以踵踵者其息深深之義神炁交感此其候也前所謂元炁之所由生真息之所由起此意到處便見造化此息起處便見玄關非高非下非左非右不前不後不偏不倚人一身天地之中正此處也採取在此交媾在此烹煉在此沐浴在此溫養在此結胎在此脫體在此今若不分明說破學者必妄意猜度非太過則不及矣紫陽曰饒君聰慧過顏閔不遇真師莫強猜縱有丹經無口訣教君何處結靈胎然此

竅陽舒陰慘本無正形意到即開開闔有時百日立基養成炁母虛室生白自然見之黄帝三月内視葢此道也自臍下腸胃之間則謂之酆都地獄九幽都司陰境積結真陽不居故靈寳煉度諸法存想此為幽闗豈修煉之所哉學者試思之

藥物

古歌曰借問因何有我身不離精氣與元神我今說破生身理一粒玄珠是嫡親夫神與氣精三品上藥煉精

成氣煉炁化神煉神合道此七返九還之要道也紅鉛墨汞木液金精朱砂水銀白金黑錫金公姹女離女坎男蒼龜赤蛇火龍水虎白雪黃芽交梨火棗金烏玉兎乾馬坤牛日精月華天魂地魄水鄉鉛金鼎汞水中金火中木陰中陽陽中陰黑中白雄中雌異名多象皆譬喻也然則果何謂之藥物曰修丹之要在乎玄牝欲立玄牝先固本根本根之本元精是也精即元炁所化也故精炁一也以元神居之則三者聚為一也杏林石道

人曰萬物生皆死元神死復生以神居炁内丹道自然成施肩吾先生曰炁是添年藥心為使炁神若知行炁主便是得仙人若精虚則炁竭炁竭則神逝易曰精炁為物遊魂為變欲復命歸根不亦難乎玉溪子曰以元精未化之元炁而點化至神則神有光明而變化莫測矣名曰神仙是皆明身中之藥物非假外物而為之也然而産藥有川源採藥有時節制藥有法度入藥有造化煉藥有火功昔聞之師曰西南之鄉土名黄庭恍惚

有物杳冥有精分明一味水中金但向華池仔細尋此

產藥之川源也垂簾塞兊窒慾調息離形去智幾於坐

忘勸君終日默如愚煉成一顆如意珠此採藥之時節

也天地之先無根靈草一意制度產成至寶大道不離

方寸地功夫細密要行持此製藥之法度也心中無心

念中無念注意規中一炁還祖息息綿綿無間斷行行

坐坐轉分明此入藥之造化也清淨藥材密意為元十

二時中炁煉火煎金鼎常令湯用煖玉爐不要火教寒

此煉藥之火功也大抵玄牝為陰陽之源神炁之宅神炁為性命之藥胎息之根胎息為呼吸之祖深根固蒂之道胎者乃藏神之府息者化胎之源胎因息生息因胎住胎不得息胎不成息不得胎神無主原夫人之未生漠然太虚父母媾精其端始見一點初凝一念是也純是性命混沌三月玄牝立焉玄牝既立繫如瓜蔕嬰兒在胎暗注母炁母呼亦呼母吸亦吸凡百動盪内外相感何識何知何明何曉天之炁混之地之炁混之人

之氣混之但有一息焉及期而育天翻地覆人驚胞破如行大巔失足之狀頭懸足撑而出之大叫一聲其息即忘故隨性隨情不可拘也況乳以沃其心巧以玩其目愛以牽其情慾以化其性渾然天真散之物者皆是矣胎之一息無復再守也神仙教人修煉必欲返其本而復其初重生五蔵再立形骸無質生質結成聖胎其訣曰專炁致柔能知嬰兒除垢止念靜心守一外想不入內想不出終日混沌如在母腹神定以會乎炁炁和

以合神神即烝而凝烝煉神而住於寂然大休歇之場恍惚無何有之鄉灰心冥冥注意一竅如雞抱卵似魚在淵呼至於根吸至於蔕綿綿若存再守胎中之一息也守無所守其息自住得此息住泯然若無離心於心無所存注杳冥之内但覺虛空之中靈為造化之主宰時節若至妙理自彰藥既生矣火斯出焉故採藥之時謂之坎離合火出之際謂之乾坤交其坎離之合也則萬象内攢於丹鼎在乎立基百日之間見之其乾坤之

交也則一點下降於黃庭在乎立基百日之後見之當此之時身心混融與虛空等亦不知神之為炁亦不知炁之為神亦不知天地何如亦不知我為甚物如太虛之未分如三才之未露渾淪凝結之未鑿動靜陰陽之未形忽然一點靈光朗如虛室生白之狀似此奇妙非存想非作為自然而然吾亦不知其所以然而然經云一物含五采永作仙人祿一作此金液大還丹也豈凡砂凡汞五金八石所可同日而語哉還返之理至矣盡

矣若不悟信含玄牝而立根基外神炁而求藥物不結自然之胎息而妄行火候棄本趨末逐妄迷真天弗之鑒吾末如之何也已

火候

古歌曰聖人傳藥不傳火從來火候少人知夫所謂不傳者非秘而不傳也葢採時為之藥藥之中有火焉煉時為之火火之中有藥焉能知藥而收火則定裏見丹成自有不待傳而知者矣詩曰藥物陽内陰火候陰内

陽會得陰陽理火藥一處詳此其義也後人惑於丹經不能頓悟聞有二十四炁七十二候二十八宿六十四卦分野日月合壁海潮升降長生三昧陽文陰武等説畢欲窮究何者為火何者為候疑心一生種種作相雖得藥物之真懵然不敢烹煉殊不知真火本無候大藥不計斤玉蟾云火本南方離卦離屬心心者神也神即火也炁即藥也神不亂炁歸神以火煉藥而成丹者即是以神馭炁而成道也其説如此分明直截夙無仙骨

誦為空言當面錯過深可歎息然火候口訣之要尤當於真息中求之盖息從心起心静息調息息歸根金丹之母玉帝心印經所謂迴風混合百日功靈者此也入藥鏡所謂起巽風運坤火入黄房成至寳者此也海蟾翁所謂開闔乾坤造化樞煅煉一爐真日月者此也丹陽子所謂神火夜煮鉛汞髓老龍吞盡祝融魂者此也何則真人潛深淵浮游守規中必以神馭炁以炁定息橐籥之開闔陰陽之升降呼吸出入任其自然專炁致

柔含光默默行住坐卧綿綿若存如婦人之懷孕如小龍之養珠漸採漸煉漸凝漸結工夫純料打成一片動靜之間更宜消息念不可起念起則火炎意不可散意散則火冷但使其無過不及操舍得中神炁相抱一意冲和包裹混沌斯謂之火種種相續丹鼎常溫無一息之間斷無毫髮之差殊如是煉之一刻有一刻之周天也如是煉之百日謂之立基如是煉之十月謂之胎仙以至元海陽生水中火起天地循環造化反覆皆不離

乎一息也況所謂沐浴温養進退抽添其中皆容合天機潛符造化初不容吾力焉無子午卯酉之法無晦朔弦望之節無冬至夏至之分無陰火陽符之别若言其時則一日内十二時意所到皆可為若言其妙則一刻之工夫自有一年之節候一年之工夫可奪天地三萬六千年之氣數要知慢守藥爐看火候但安神息任天然此平叔之的言也晝夜屯蒙法自然何用孜孜看火候此高象仙之確論也噫聖人傳藥不傳火之旨盡於

斯矣若謂之藥自藥火自火則吾不知也
神無方易無體夫所謂玄關一竅者不過使神識炁使炁歸根回光返照收拾念頭之法耳玉溪子曰以正心誠意為中心柱子者是也夫所謂藥物火候者亦皆譬喻耳蓋大道之要自然而然不假造作凡屬心思意為者皆非也但要知人身中自有箇主張造化底且道只令何者為主若能知此以靜為本以定為機一斡旋頃天機自動不規中而自規中不胎息

而自胎息藥不求生而自生火不求出而自出莫非自然之妙用豈待吾存想持守苦巳勞形心知之意為之然後為道哉究竟到此可以忘言矣明眼者以為何如謹再識於篇末

導引却病歌訣

水潮除後患

平明睡醒時即起端坐凝神息慮舌舐上腭舌口調息津液自生漸至滿口分作三次以意送下久行之則五

藏之邪火不炎四肢之氣血流暢諸疾不生永除後患

老而不衰

訣曰

津液頻生在舌端尋常嗽嚥下丹田於中暢美無凝

滯百日功靈可駐顏

起火得長安

子午二時存想真火自湧泉穴起先從左足行上玉枕

過泥丸降入丹田三遍次從右足亦行三遍復從尾閭

起又行三遍久久純熟則百脉流通五臟無滯四肢健而百骸理也

訣曰

陽火須知自下生陰符上降落黃庭周流不息精神固此是真人大鍊形

夢失封金匱

慾動則火熾火熾則神疲神疲則精滑而夢失也寤寐時調息神思以左手搓臍二七右手亦然復以兩手搓

脅擺摇七次噤氣納於丹田握固良久乃正屈足側卧永無走失

訣曰

精滑神疲慾火攻夢中遺失致傷生搓摩有訣君須記絶慾除貪是上乘

形衰守玉關

百慮感中萬事勞形所以衰也返老還童非金丹不可然金丹豈易得哉善攝生者行住坐卧一意不散固守

丹田黙運神氣冲透三關自然生精生氣則形可以壯老可以耐矣

訣曰

却老扶衰别有方不須身外覔隂陽玉關謹守常淵黙氣足神全壽更康

鼓呵消積聚

有因食而積者有因氣而積者久則脾胃受傷醫藥難治孰若節飲食戒嗔怒不使有積聚為妙患者當以身

閉息鼓動胸腹俟其氣滿緩緩呵出如此行五七次便得通快即止

訣曰

氣滯脾虛食不消胸中膨悶最難調徐徐呵鼓潛通泰疾退身安莫久勞

兜禮治傷寒

元氣虧弱腠理不密則風寒傷感患者端坐盤足以兩手緊兜外腎閉口緘息存想真氣自尾閭升過夾脊透

泥丸逐其邪氣低頭屈抑如禮拜狀不拘數以汗出為度其疾即愈

訣曰

跏趺端坐向蒲團手握陰囊意要專運氣叩頭三五遍頓令寒疾立時安

叩齒牙無疾

齒之有疾乃脾胃之火薰蒸每侵晨睡醒時叩齒三十六遍以舌攪牙齦之上不論遍數津液滿口方可嚥下

每作三次乃止及凡小解之時閉口咬牙解畢方開永無齒疾

訣曰

熱極風生齒不寧侵晨叩嗽自惺惺若教運用常無隔還許他年老復釘

升觀鬂不斑

思慮太過則神耗氣虛血敗而斑矣要以子午時握固端坐凝神絶念兩眼令光上視泥丸存想追攝二氣自

尾閭閭上升下降返還元海每行九遍久則神全氣血充足髮可返黑也

訣曰

神氣冲和精自全存無守有養胎仙心中念慮皆消滅要學神仙也不難

運睛除眼翳

傷熱傷氣肝虚腎虚則眼昏生翳日久不治盲瞎必矣每日睡起時趺坐凝息塞兊垂簾將雙目輪轉十四次

緊閉少時忽然大睜行久不替内障外翳自散切忌色慾并書細字

訣曰

喜怒傷神目不明垂簾塞兌養元精精生炁化神來復五内陰魔自失驚

掩耳去頭旋

邪風入腦虛火上攻則頭目昏旋偏作正痛久則中風不語半身不遂亦繇此致治之須靜坐升身閉息以兩

手掩耳折頭五七次存想元神逆上泥丸以逐其邪自然風邪散去

訣曰

視聽無閑意在心神從髓海逐邪氛更兼精氣無虛耗可學蓬萊境上人

托踏應輕骨

四肢亦欲得小勞譬如户樞終不朽熊鳥演法吐納導引皆養生之術也平時雙手上托如舉大石兩脚前踏

如履平地存想神炁依按四時嘘呵二七次則身輕體健足耐寒暑

訣曰

精炁冲和五臟安四肢完固骨强堅雖然未得刀圭餌且住人間作地仙

搓塗自美顏

顏色憔悴所由心思過度勞碌不謹每晨靜坐閉目凝神存養神炁冲澹自內達外以兩手搓熱拂面七次仍

以嗽津塗面搓拂數次行之半月則皮膚光潤容悅澤大過尋常矣

訣曰

寡慾心虛炁血盈自然五臟得和平衰顏仗此增光澤不羨人間五等榮

閉摩通滯炁

炁滯則痛血滯則腫滯之為患不可不慎治之須澄心閉息以左手摩滯七七遍右手亦然復以津塗之勤行

七日則炁血通暢永無凝滯之患修養家所謂乾沐浴者即此義也

訣曰

榮衛流行不暫休一纔凝滯便堪憂誰知閉息能通暢此外何須别討求

凝抱固丹田

元神一出便收來神返身中炁自回如此朝朝并暮暮自然赤子産真胎此凝抱之功也平時静坐存想元神

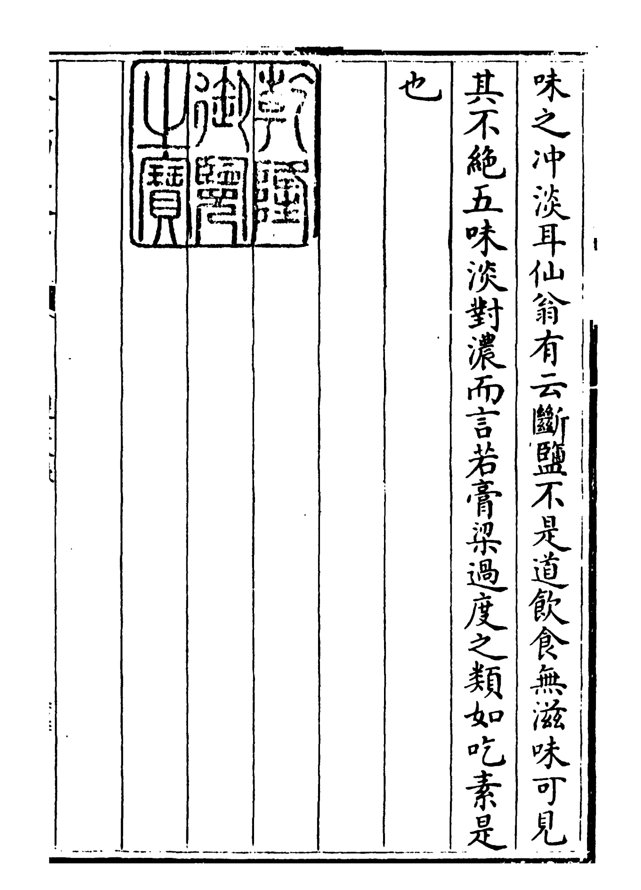
入於丹田隨意呼吸旬日丹田完固百日靈明漸通不可或作或輟也

訣曰

丹田完固炁根歸炁聚神凝道合真久視定須從此始莫教虛度過光陰

淡食能多篇

五味之於五臟各有所宜若食之不節必致虧損孰若食淡謹節之為愈也然此淡亦非棄絶五味特言欲五



味之冲淡耳仙翁有云斷鹽不是道飲食無滋味可見其不絕五味淡對濃而言若膏粱過度之類如吃素是也

遵生八牋卷十